



GUÍA DE NUTRICIÓN

FRUTAS, VERDURAS Y FIBRA

Por qué elegir frutas y verduras

Disfrute de 5 ó más porciones de frutas y verduras cada día. Así tendrá:

- ✓ Comidas muy sabrosas con mucha fibra y pocas calorías.
- ✓ Vitaminas que pueden ayudar a reducir su riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Coma frutas y verduras de diferentes colores para obtener una variedad de nutrientes.
- ✓ Un bocadillo fácil—la mayoría de las frutas y verduras pueden llevarse a todas partes, y muchas necesitan poca preparación.

Por qué elegir alimentos con alto contenido de fibra

Los alimentos con fibra son elecciones saludables. La fibra es una sustancia que generalmente está en las plantas y pasa por nuestro cuerpo sin digerirse. Una dieta con alto contenido de fibra incluye 5 ó más porciones de frutas y verduras y varias porciones de granos integrales como por ejemplo el arroz integral, la avena y el pan negro o de centeno, y puede:

- ✓ mantener su aparato digestivo en buen funcionamiento.
- ✓ reducir el nivel de colesterol en la sangre.
- ✓ dar sensación de saciedad sin consumir muchas calorías.
- ✓ mantener un peso saludable.
- ✓ prevenir el estreñimiento.
- ✓ ayudar a controlar la diabetes.

Recomendaciones de frutas, verduras y fibra

Una buena meta es comer 5 ó más porciones de frutas y verduras cada día. Al menos la mitad de los granos que coma deberían ser integrales. Coma más fibra:

- ✓ Use frutas frescas o desecadas para postres y bocadillos.
- ✓ Elija panes con alto contenido de fibra. El primer ingrediente debería ser harina de grano integral, por ejemplo, trigo integral o molido.
- ✓ Use más frutos secos, frijoles o habichuelas, lentejas y arvejas.

- ✓ Sirva un plato principal sin carne y con fibra al menos una vez por semana. Pruebe un plato mixto con arroz.
- ✓ Use arroz integral algunas veces. Hay algunas variedades de cocción rápida y estilos de grano largo como el arroz basmati integral. También puede probar una mezcla de arroz integral y arroz blanco. Apenas notará la diferencia— ¡especialmente en los platos mixtos con arroz!
- ✓ Para picar elija fruta, verduras crudas, ensalada o un plato pequeño de arroz y frijoles.

Coma 5 ó más porciones de frutas y verduras cada día:

- ✓ Tome un vaso de jugo o coma una fruta por la mañana.
- ✓ Cuando salga, lleve una fruta para comerla como bocadillo o en el almuerzo.
- ✓ Empiece al menos una comida por día con una ensalada fresca.
- ✓ Elija verduras cortadas como bocadillo de cada día.
- ✓ Tenga frutas y verduras lavadas en su refrigerador para picar.
- ✓ Añada frutas y verduras cortadas o ralladas a otros alimentos.
- ✓ Cuando esté en su casa, ponga un bol con fruta fresca en la mesa. Coma una fruta del bol cada día.

¿Cuánto es una porción de frutas y verduras?

½ taza de fruta cortada o una fruta de tamaño mediano

½ taza de verduras cocidas o crudas

1 taza verduras de hoja verde

¼ de taza de fruta desecada

¾ de taza (6 onzas) de jugo de fruta 100%

¿Cuántas porciones de frutas y verduras come usted cada día?

LUN					
MAR					
MIÉR					
JUE					
VIER					
SÁB					
DOM					
	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	BOCADILLOS	TOTAL